

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(FRENCH)

#4

CHOISISSEZ SAGEMENT VOTRE NOURRITURE

Etudiez ces cinq groupes d'aliments

Quelque soit l'aliment que vous mangiez il est classé dans une de ces cinq catégories. Chacune de ces cinq sortes de nourriture a une propriété nutritive distincte. Chaque jour vous devriez emprunter un mets à chacune de ces catégories.

1.—LES LEGUMES ET LES FRUITS.

2.—LE LAIT, LES ŒUFS LE POISSON, LA VIANDE, LE FROMAGE, LES NOIX.

3.—LES CÉRÉALES: LE PAIN, LA FARINE, DE MAIS, LA FARINE D'AVOINE, LE RIZ, ETC.

4.—LE SUCRE, LES SIROPS, LE MIEL, LA GELEE, ETC.

5.—LES GRAISSES, LA GRAISSE DE ROTI, LE GRAS DES VIANDES, LE BEURRE, LA MARGARINE, L'HUILE D'OLIVE, L'HUILE DE COTON, ETC.

Vous pouvez remplacer une nourriture par une autre de même catégorie ainsi la farine d'avoine peut remplacer celle du blé; les œufs ou même les fèves peuvent remplacer la viande mais la farine d'avoine ne pourrait par exemple remplacer le lait. Le gruau et le lait se prennent ordinairement ensemble cependant.

**VOUS AVEZ BESOIN CHAQUE JOUR DE CHACUN
DE CES ALIMENTS
N'EN OMETTEZ AUCUN**

Raisons du Besoin de ces Cinq Sortes

de Nourriture

Les FRUITS et les LEGUMES fournissent au corps ses principaux éléments et aident au parfait fonctionnement de chacune de ses parties. Ils arrêtent et préviennent la constipation, cause ordinaire de violents maux de tête. Ils sont choisis d'après les saisons. Souvent aussi ceux de prix ordinaire ont la même valeur nutritive que d'autres plus dispendieux.

Le LAIT, les ŒUFS, le POISSON, la VIANDE, les POIS, les FEVES etc. ont pour fonction principale de maintenir et de rétablir les forces physiques; ils combattent la fatigue. Les POIS et les FEVES peuvent à l'occasion remplacer la viande. Gardez-vous cependant d'y sacrifier complètement le reste. Le lait est l'aliment le plus important. Chaque membre de la famille devrait en consommer au moins une chopine par jour. Pour les enfants aucun autre aliment ne peut le remplacer. Ménagez la viande s'il le faut mais accordez-vous libéralement le lait.

Les céréales, le pain et les autres aliments du déjeuner agissent dans votre système comme le combustile d'une machine à vapeur ou comme la gazoline qui alimente la vapeur. Ils sont d'ordinaire peu dispendieux et maintiennent votre force vitale. Ne croyez pas que le pain de blé soit la seule nourriture provenant des céréales. Répondons à l'appel du Gouvernement et ménageons le blé à notre profit et à celui de nos soldats. La farine d'avoine en pouding est délicieuse. Que ceux qui ne connaissent que le pain de maïs essaient celui de farine d'avoine et que les consommateurs de farine d'avoine expérimentent le pain de maïs. Les nouveautés sont toujours un agrément dans l'art culinaire. (Pour la recette, voir le feuillet No. 6).

Le Sucre et les sirops donnent au corps la chaleur requise d'autant plus qu'ils donnent de la saveur aux autres aliments; ils sont de précieux aliments mais on en fait malheureusement abus. Les fruits doux contiennent beaucoup de sucre et, pour les enfants remplaceraient les bonbons d'une manière très avantageuse.

La graisse donne aux rudes travailleurs la chaleur vitale que leur état requiert. Rappelez-vous que les graisses dispendieuses ne rendent pas meilleur service que celles d'un prix moindre. N'épargnez pas la graisse de rôti. Ne permettez pas au Boucher d'enlever le gras de la viande qu'il vous livre, il vous sera précieux. Les enfants sont friands de la graisse, donnez-la leur et ne leur épargnez ni la crème, ni le beurre.

Here Are the Reasons Why You Need the Five Groups

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS,—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the Allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

CHOOSE YOUR FOOD WISELY

Study These Five Food Groups

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORNMEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD FROM EACH GROUP

EVERY DAY

DON'T SKIP ANY